WeightWatchers

Points Plus

Kilo kick

5



Werkzeuge zum Erfolg



Inhalt

Herzlich willkommen!

Viele wissenswerte Informationen und Tipps rund um das erfolgreiche Abnehmen haben Sie in den ersten Broschüren bereits erhalten. In dieser Woche steht Ihre Motivation im Mittelpunkt. Die „Werkzeuge zum Erfolg" zeigen Ihnen verschiedene Strategien, wie Sie beim Abnehmen „am Ball bleiben" bis Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben und wie Sie es danach auch halten können.

Natürlich kommen die Gaumenfreuden ebenfalls nicht zu kurz – freuen Sie sich auf „Himmlische Genüsse aus dem Meer".

Ihr Weight Watchers Team



Die Werkzeuge zum Erfolg



Gehören Sie zu denen, die bereits einige Abnahmeversuche hinter sich haben? Voller Enthusiasmus haben Sie sich einer Diät, einer Wunderkur oder einem Trainingsprogramm unterzogen, aber nach einigen Tagen oder Wochen das Handtuch geworfen? Oder ist es Ihnen gelungen, das gewünschte Ergebnis zu erzielen, und anschließend sind Sie mehr oder weniger unbemerkt in Ihre alten Gewohnheiten zurückgefallen?

Um erfolgreich abzunehmen und schlank zu bleiben, sind Veränderungen nötig. Doch der Mensch ist ein Gewohnheitstier und so ist es nicht verwunderlich, wenn man gerne in die alten, bequemen Verhaltensweisen zurückfällt. Damit das nicht passiert, ist es wichtig, während der Abnahme nicht nur das äußere, sondern auch das innere Verhalten zu ändern: das heißt, das Denken und Fühlen, das unser Handeln maßgeblich bestimmt.

Wenn Sie mit den acht Werkzeugen zum Erfolg arbeiten, bauen Sie Ihre Motivation auf und verschaffen sich Strategien, um Ihr Ziel zu erreichen. Viel Erfolg dabei!







Werkzeug Nr. 1:

Erfolgreiche Zielformulierung

Haben Sie ein Ziel? Wissen Sie, was Sie wollen? Erfolgreiche Menschen antworten auf die Frage, wie sie etwas erreicht haben, meist so: „Ich hatte ein konkretes Ziel vor Augen".

Insbesondere in schwierigen Situationen hilft es, sich auf sein Ziel zu besinnen, um durchzuhalten und sich neu zu motivieren. Das Werkzeug „Erfolgreiche Zielformulierung" unterstützt Sie, Ihr persönliches Ziel klar zu definieren.

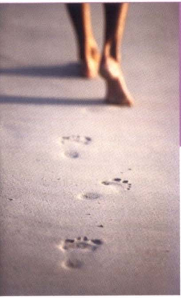
Welches Ziel möchten Sie mit Weight Watchers erreichen? Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Was will ich?

Formulieren Sie Ihr Ziel **positiv**. Es ist viel leichter, etwas zu erreichen, das man will, als sich von etwas zu entfernen, das man nicht will. Versuchen Sie einmal, für 1 Minute lang *nicht* an einen rosa Elefanten zu denken. Sie werden merken, es funktioniert nicht. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf eine Giraffe, so kann es Ihnen sehr wohl gelingen, nicht an den rosa Elefanten zu denken. Eine positive Formulierung ist viel wirkungsvoller als eine negative.

2. Was werde ich tun, um mein Ziel zu erreichen?

Ziele, die von Umständen abhängen, auf die Sie keinen Einfluss haben, führen zu nichts. Wenn Ihr Ziel also vom Verhalten Ihres Partners, Ihrer Kinder oder auch vom schönen Wetter abhängt, steht es auf sehr wackligen Füßen. Suchen Sie sich deshalb ein Ziel, das Sie **persönlich** beeinflussen können!







3. Wie will ich mein Ziel erreichen?

Formulieren Sie Ihr Ziel **konkret**. Eventuell hilft es Ihnen, Ihr großes Ziel in kleinere Ziele zu unterteilen, um sich das „Wie" möglichst konkret zu überlegen. Dabei unterstützt Sie das Werkzeug „Schrittweise Planung".

4. Wie wird mein Ziel mein Leben beeinflussen – will ich das?

Vergessen Sie dabei nicht, dass eine langfristige Verhaltensänderung keine Sache von wenigen Wochen ist. Denken Sie darüber nach, dass Ihre Entscheidung Ihr Leben verändern wird. Jede Zielformulierung sollte zu Ihrem Leben passen und von Ihnen auch wirklich gewollt sein.

Mein persönliches Ziel ist:

Lassen Sie Ihr Ziel ab und zu Revue passieren, um zu sehen, ob es sich verändert hat.

Werkzeug Nr. 2:

Kraftgebende Grundüberzeugungen

„Egal, ob Sie glauben, dass Sie erfolgreich sind oder glauben, dass Sie versagen werden – Sie haben Recht!"

Unsere inneren Überzeugungen haben einen sehr starken Einfluss auf unser Tun. Daher ist es nicht verwunderlich, dass meistens das eintritt, was wir glauben. Machen Sie sich deshalb bewusst, welche Überzeugungen Sie in Hinblick auf Ihr Abnahmeziel haben und verwandeln Sie negative in positive und kraftgebende Grundüberzeugungen. Hier drei Beispiele:



Mein Abnahmeziel ist reizvoll und begehrenswert!

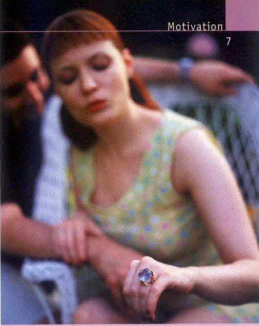
Auf der vorangehenden Seite haben Sie Ihr Ziel aufgeschrieben. Auf was freuen Sie sich, wenn Sie schlanker geworden sind? Stellen Sie sich z.B. die bewundernden Blicke auf einer Feier vor, wenn Sie ein schickes, figurbetontes Kleid tragen. Führen Sie sich etwas Schönes vor Augen, an dem Sie sich gedanklich festhalten können. Hierbei hilft Ihnen das Werkzeug „Motivationsstrategie".

Ich bin fähig, mein Ziel zu erreichen!

Denken Sie an Situationen, in denen Sie erfolgreich waren. Haben Sie vielleicht schon einmal eine schwierige Prüfung bestanden, oder haben Sie sich bei einer Einladung an das Programm gehalten? Diese Situationen zeigen Ihnen, dass Sie Ihr Ziel erreichen können. Verstärken Sie diese Überzeugung auch mit dem Werkzeug „Ankern".

Ich verdiene es, mein Ziel zu erreichen!

Denken Sie daran: Sie haben genauso das Recht, gesund und schlank zu werden, wie jeder andere auch. Es gibt keinen Grund, warum ausgerechnet Sie Ihr Übergewicht behalten müssen. Sie werden es schaffen, wenn Sie nur daran glauben!



Werkzeug Nr. 3:

Ankern

Das Werkzeug „Ankern" soll Ihnen Ihre Fähigkeiten und Stärken verdeutlichen.

Geduld, Selbstvertrauen, Hartnäckigkeit, Entschlossenheit, Willensstärke? Dies sind Eigenschaften, die man sich für das Erreichen des Zielgewichtes wünscht. Aber wieso nur wünschen? Sie tragen diese Eigenschaften bereits in sich!

Gab es Situationen, in denen Sie besonders willensstark waren und etwas schafften, das Ihnen niemand zugetraut hat? Z.B. einen schulischen Abschluss, auf eigene Faust eine Reise zu unternehmen, sich selbstständig zu machen. Sehen Sie, auch damals war es notwendig, sich durchzusetzen, an sich zu glauben, geduldig zu sein – bis zum Gelingen.

Erinnern Sie sich an Ihre Erfolge in alten Zeiten! Machen Sie sich die Fähigkeiten bewusst, die Ihnen geholfen haben durchzuhalten. Dadurch „ankern" Sie und erkennen Ihre Stärken.

Damit Sie auf das „Ankern" regelmäßig zurückgreifen können, sollten Sie sich ein Symbol dafür suchen. Das kann z.B. ein Ring sein oder Ihre Hand, die Sie zur Faust ballen, um sich an Ihre Fähigkeit der Willensstärke zu erinnern.

Die wichtigsten Schritte zum Ankern:

1. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie mit Ihren Fähigkeiten positive Resultate erzielen konnten.
2. Holen Sie sich diese Erinnerung so intensiv wie möglich zurück. (Was haben Sie in dieser Situation gesehen, gehört und gefühlt?)
3. Verknüpfen Sie diese Erinnerung, z.B. mit einem Gegenstand.
4. Immer wenn Sie diese Fähigkeiten brauchen, berühren Sie den Gegenstand.
5. Je häufiger Sie Ihren Anker verwenden, desto überzeugter werden Sie von den damit verknüpften Eigenschaften sein und desto erfolgreicher sind Sie.

Werkzeug Nr. 4:

Schrittweise Planung

Ein gesunder, langfristiger Gewichtsverlust ist keine Sache von wenigen Tagen. Setzen Sie sich deshalb kleine Teilziele, um so Ihrem Ziel Schritt für Schritt näher zu kommen.

Zu einem ganz wichtigen Schritt können wir Ihnen bereits jetzt gratulieren: Sie sind Mitglied bei Weight Watchers geworden und leben nun nach Points Plus. Damit haben Sie bereits den Grundstein für Ihren Erfolgsweg gelegt! So könnten Ihre nächsten Schritte aussehen:

Schritt 1:
Ich besuche regelmäßig die Gruppe, hole mir dort Tipps und Anregungen. Dort merke ich immer, dass ich mit meinen Problemen nicht alleine bin.

Schritt 2:
Ich wähle beim Einkaufen, bei Einladungen oder im Restaurant bewusst aus und entscheide mich vor allem für Lebensmittel, die wenige Points haben.

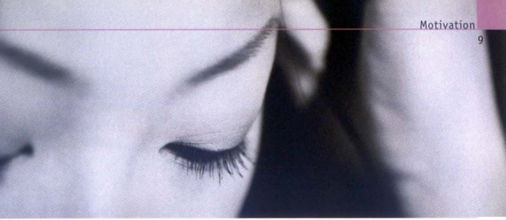
Schritt 3:
Ich benutze täglich mein Points-Tagebuch.

Schritt 4:
Ich gehe mindestens dreimal pro Woche spazieren, fahre mit dem Rad oder gehe zu Fuß einkaufen.

Schritt 5:
Ich probiere neue, leckere Weight Watchers-Rezepte aus und freue mich, wie gut es auch beim Abnehmen schmecken kann.

Schritt 6:
Ich erreiche mein Zielgewicht und fühle mich rundum wohl!

Entwerfen Sie Ihren eigenen Plan für die nächsten Wochen!



Werkzeug Nr. 5:

Mentales Training

Bei diesem Training bereitet man sich gedanklich auf bestimmte Situationen vor und probt deren Ablauf. Diese Technik hilft z.B. Schauspielern und Sportlern, kann aber auch Ihnen auf Ihrem Weg zum Zielgewicht helfen.

Gerade beim Abnehmen gilt es, eine Menge Klippen zu umschiffen, sprich Einladungen, Geschäftsessen und Familienfeiern, erfolgreich zu meistern. Gut gemeinte Ermunterungen zum Essen von lieben Mitmenschen machen es manchmal schwer, auf „Abnahmekurs" zu bleiben. Zum Glück kann man sich sehr gut auf solche Situationen vorbereiten:

1. **Versetzen Sie sich gedanklich in eine Essenssituation.**
   Sie sind eingeladen und werden aufgefordert, vom Essen noch einen Nachschlag zu nehmen. Sie sind satt, möchten nichts mehr essen und daher bestimmt, aber höflich ablehnen.

2. **Überlegen Sie sich, wie Sie reagieren und lassen Sie Ihre Antwort als gedanklichen Film ablaufen.**
   Sie lächeln und sagen zur Gastgeberin: „Nein, danke. Ich möchte nichts mehr essen. Das Essen war sehr lecker, aber ich bin wirklich rundherum satt!"

3. **Proben Sie Ihre „Vorstellung"!**
   Wiederholen Sie Ihren persönlichen Film so lange, bis er Ihnen in Fleisch und Blut übergeht.

Haben Sie erst einmal Ihren persönlichen Film gedanklich trainiert, können Sie ihn bei jeder beliebigen Einladung immer wieder in der Realität „abspielen"!

Werkzeug Nr. 6:

Motivationsstrategie

Damit Sie Ihr Ziel erfolgreich erreichen und Ihr erreichtes Gewicht auch beibehalten, sollten Sie Ihre Motivation verstärken und am Leben erhalten. Damit die Motivation auf dem Weg zum Ziel nicht abflaut, können Sie sich verschiedener Strategien und Tipps bedienen.

Unsere Motivation entsteht entweder dadurch, dass wir *von etwas weg* wollen oder dass wir *zu etwas hin* wollen. Wie sieht es bei Ihnen aus? Möchten Sie aus Ihrem übergewichtigen Ich aussteigen und niemals mehr dick sein, oder möchten Sie schlank, gesund und beweglich sein? Wechseln Sie *zwischen den beiden Motivationsarten!*

Ganz häufig ist es so, dass die Motivation z.B. durch ein Foto oder einen Videofilm geweckt wird. Sie werden mit einem Bild von sich konfrontiert, mit dem Sie sich nicht identifizieren wollen, und Sie möchten den unangenehmen Anblick am liebsten nicht mehr vor Augen haben. Diese Motivation reicht erst einmal für eine Weile, aber nach und nach schleicht sich Zufriedenheit ein, zumal die Kleidung ordentlich sitzt und der Anblick einer Kamera noch kein Problem darstellt. Wenn es erst soweit ist, brauchen Sie die andere Motivation – nämlich die von Ihrem persönlichen Zielbild.

Was wäre, wenn? Das Werkzeug „Motivationsstrategie" beschäftigt sich besonders damit, was wäre, wenn Sie Ihr Zielgewicht schon erreicht hätten.

Lassen Sie Ihre Gedanken für einen Augenblick in die Ferne schweifen...

Worauf freuen Sie sich besonders, wenn es mal so weit sein wird, dass Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben? Was werden Sie dann denken und fühlen, wie werden Sie aussehen? Lassen Sie Ihrer Phantasie für einen Moment freien Lauf und stellen Sie sich alles so real wie möglich vor. Spüren Sie Ihre innere Vorfreude?

Das Geheimnis dieser Strategie liegt darin, positive Gedanken und angenehme Gefühle zu erzeugen, und sich dadurch zu motivieren. Wenn Sie sich täglich einige Minuten Zeit nehmen, diesen inneren „Film" anzusehen, werden Sie erleben, wie er Sie zu Ihrem Ziel bringt.



Das Schönste am Abnehmen ist doch, wenn man sieht, wie viel Erfolg man bereits hatte. Deswegen lautet eine erfolgreiche Abnahmestrategie unserer Mitglieder, sich bildlich zu verdeutlichen, was man bereits geschafft hat. Der persönliche Erfolg springt einem so förmlich ins Auge – und das motiviert immer wieder ungemein!

Hier die besten Tipps:

- Stellen Sie sich Ihre verlorenen Pfunde als Butterstücke vor: 5 Kilo, sind 10 Pfund, sind **20 Stücke Butter.** Und jetzt denken Sie daran, wie schön es ist, dass Sie diesen überflüssigen Ballast nicht mehr mit sich herumschleppen müssen.
- Haben Sie als Kind auch Murmeln gesammelt? Jetzt können Sie wieder damit beginnen! Geben Sie für jedes verlorene Pfund eine Murmel in eine schöne Schachtel und freuen Sie sich daran, wie der Murmelberg wächst.
- Knüpfen Sie sich eine Kette aus Büroklammern! Für jedes Pfund, das Sie verlieren, kommt eine Büroklammer dazu. Tragen Sie Ihre Kette in Ihrem Geldbeutel bei sich, so haben Sie Ihren Erfolg immer dabei!
- Ziehen Sie sich von Zeit zu Zeit eines Ihrer alten Lieblingskleidungsstücke an. Wahnsinn, dass Sie da mal reingepasst haben, oder? Gut, dass Sie es nicht mehr tun!

Verdeutlichen Sie Ihren Abnahmeerfolg auf Ihre persönliche Lieblingsart und freuen Sie sich immer wieder darüber!

Werkzeug Nr. 7:

Neue Perspektiven gewinnen

Hinter jedem Verhalten, auch hinter jedem unerwünschten Verhalten, steckt eine positive Absicht. Das heißt, mit jedem Verhalten erreichen Sie etwas, das Sie erreichen möchten. Zum Beispiel kann es sein, dass Sie versuchen, Ihren Stress mit Schokolade zu bekämpfen. Also hat das Verhalten, auch wenn es für Ihre Abnahme negativ ist, durchaus einen Nutzen für Sie, z.B. Entspannung.



Mit dem Werkzeug „Neue Perspektiven gewinnen" können Sie herausfinden, warum unerwünschte Verhaltensweisen Sie immer wieder einholen. Es zeigt Ihnen außerdem, welches andere Verhalten den gleichen Nutzen für Sie erzielen kann.

Suchen Sie sich ein Verhalten, das Sie in Zukunft vermeiden möchten, und spielen Sie anhand dieses Beispiels diese Fragen durch:

1. Welches Verhalten wollen Sie ändern?
Sie möchten am Abend aufhören zu naschen.

2. Warum greifen Sie am Abend immer wieder zu Süßigkeiten?
Mit den Süßigkeiten belohnen Sie sich nach einem anstrengenden Tag.

3. Was können Sie noch tun, um sich zu belohnen, außer Süßes zu essen?
Wie wäre es stattdessen mit einem leckeren Abendessen, einem Entspannungsbad, einem Strauß Blumen oder...?
Schreiben Sie mehrere Ideen auf:

4. Wählen Sie aus Ihren Ideen Alternativen zum Süßigkeiten essen aus!
Probieren Sie aus, sich statt mit Schokolade mit einem schönen Bad zu belohnen und zu entspannen. Was, wenn es nicht klappt? Kein Problem, schließlich sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt und Sie können immer neue Möglichkeiten testen.

Werkzeug Nr. 8:

Positive Selbstgespräche

Sätze wie „Das schaffe ich nicht", „Das kann ich nicht" sollten völlig aus Ihrem Kopf verschwinden. Auch wenn es Ihnen vielleicht nicht unmittelbar bewusst ist, solche Gedanken können Ihr Handeln und Ihren Erfolg negativ beeinflussen.

Das Werkzeug „Positive Selbstgespräche" will sich genau das Gegenteil zunutze machen: Es will Ihre negativen Gedanken in positive umwandeln.

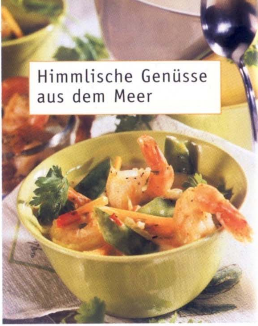
Denken Sie an Ihr Zielgewicht und motivieren Sie sich dabei selbst: Anstatt zu sagen „Ich schaffe das nicht", sagen Sie sich **„Ich schaffe das!":**



Wiederholen Sie Ihre persönlichen Vorsätze so häufig wie möglich. Sie werden feststellen, wie sich Ihre Einstellung zum Positiven verändert.

Scampis mit weißen Bohnen

250 g Cocktailtomaten halbieren und	0
in 1 TL Pflanzenöl mit 2 gehackten	1
Knoblauchzehen, 2 Blättern frischem	0
Salbei, ½ TL Thymian, 2 EL gehackter	0
Petersilie andünsten. Mit ½ entkern-	0
ten, gehackten Chilischote, Salz und	0
Pfeffer würzen. 120 g Scampis, in	2
Stücken, 5 Minuten mitdünsten.	
4 EL weiße Bohnen (Konserve) zufü-	2
gen und mit Zitronensaft und frischem	0
Basilikum abschmecken.	0
Dazu 1 Ecke geröstetes Fladenbrot.	2
	7



Himmlische Genüsse aus dem Meer

Lachsauflauf mit Blattspinat

160 g Kartoffeln in dünne Scheiben	2
hobeln, in Salzwasser 4 Minuten	0
kochen und kalt abschrecken.	
1 gehackte Zwiebel fettfrei andünsten,	0
150 g Blattspinat (TK) zufügen, salzen	0
und pfeffern. 125 g Lachsfilet salzen	3,5
und pfeffern. In eine Auflaufform erst	
Spinat und Lachs, dann Kartoffeln	
schichten. ¼ Bund Dill hacken, mit	0
1 Eigelb,	1,5
1 EL Sauerrahm/Schmand, 1 TL Senf,	1
Salz und Pfeffer zu einer Creme ver-	0
rühren und über den Auflauf strei-	
chen. Im Backofen bei 200 Grad ca.	
35 Minuten überbacken.	8

Kokos-Garnelen-Suppe

3 Lauchzwiebeln in Ringe schneiden,	0
1 Knoblauchzehe zerdrücken. 1 kleine	0
Karotte in Streifen schneiden.	0
50 g Zuckererbsenschoten waschen,	0,5
¼ Chilischote entkernen und hacken.	0
Alles in 1 TL Pflanzenöl dünsten.	1
50 ml Kokosnussmilch zum Kochen	2
(Konzentrat), 250 ml Gemüsebrühe	0
(1 TL Instant), 1 EL Limettensaft	0
und 1 TL fein geriebenen, frischen	0
Ingwer zufügen. Mit Curry, Salz,	0
Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.	0
90 g Garnelen kurz fettfrei braten,	1,5
in die Suppe geben und mit Koriander	0
garnieren.	5

Schnelles Fischrisotto

1 Paprika (Gemüsepeperoni), 3 Toma-	0
ten, 1 Frühlingszwiebel, 1 Hand voll	0
Champignons, ¼ Salatgurke würfeln	0
und in 1 TL Pflanzenöl anbraten.	1
2 EL Risottoreis (trocken) untermengen	2
und 250 ml Gemüsebrühe (1 TL In-	0
stant) angießen. 150 g Rotbarschfilet	3
in Stücke schneiden, mit Zitronensaft	0
beträufeln und zufügen. 10 Minuten	
köcheln lassen und mit Dill, Salz,	0
Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.	0
	6



Kabeljau aus dem Ofen

150 g Kabeljaufilet mit Zitronensaft	2
beträufeln, salzen und pfeffern. 100 g	0
Cocktailtomaten halbieren. ½ Zucchini,	0
1 Stange Staudensellerie und ½ Auber-	0
gine in Scheiben schneiden. Aubergi-	
nenscheiben mit Salz bestreuen, 10	0
Minuten ruhen lassen, Salz abspülen.	
1 zerdrückte Knoblauchzehe, 1 TL	0
Italienische Kräuter (TK), Zucchini,	0
Sellerie und Aubergine ca. 10 Minuten	0
in 1 TL Pflanzenöl andünsten. 1 EL	1
Tomatenmark zufügen, salzen, pfeffern	0
und Tomaten dazugeben. Auflaufform	
mit 1 TL Pflanzenöl einfetten, Fisch	1
hineinlegen, Gemüse dazugeben. Mit	
50 g Mozzarella, z.B. von Galbani, in	3
Scheiben, belegen und im Backofen	
bei 175 Grad ca. 20 Minuten garen.	
Mit Basilikum garnieren.	0
	7

Bunter Tunfischsalat

½ Knoblauchzehe, 2 Tomaten,	0
1 Schalotte würfeln. 1 Stück Salat-	0
gurke und 1 hartgekochtes Ei in	2
Scheiben schneiden. Alles mit 1 Hand	0
voll Eisbergsalat, 5 grünen Oliven	1
und 2 EL Tunfisch im eigenen Saft	2
vermengen. Dressing aus 1 TL Senf,	0
1½ EL Essig, Salz, Pfeffer und	0
1 TL Pflanzenöl.	1
	6









Was erwartet Sie in der nächsten Woche?

Nützliche Informationen und Tipps rund um das Thema Zeit: Bleiben Sie fit!

- Kilo Kick: Das bisschen Haushalt macht man doch mit links…

Kostbare Zeit

Die Gunst der Stunde

Fixe Küche:
Köstliche Rezepte schnell und einfach zubereitet

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf
Telefon 0211.9686-0
Fax 0211.9686-240
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Ch. des Plantaz 36 – Postfach 553
1260 Nyon 1
Telefon 022.9940450
Fax 022.9940460
www.weightwatchers.ch

330501(355)62